

Jacki Passmore

Cuisine

INDIENNE

Les plats préparés dans les diverses régions de l'Inde ne se limitent pas aux curries et au riz connu par beaucoup. Dans le sud, la cuisine indienne est en général beaucoup plus pimentée que dans le nord, où les plats ont par contre plus de saveur aromatique. La cuisine indienne a perfectionnée l'utilisation des épices, il n'y a guère d'autre pays qui utilise une telle quantité d'épices avec autant de créativité. Dans ce livre, nous vous présentons une sélection des meilleurs plats de cette délicieuse cuisine.

ISBN 88-7525-010-3



9 788875 250102

FIOREDITIONS

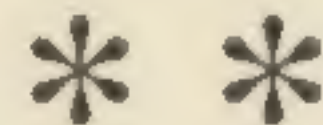


Précisions utiles

Très facile



Facile



Difficile



Les mesures utilisées sont les grammes, litres, cuillères à café, cuillères à soupe et, moins commun, les tasses ou bols. Une tasse ou un bol équivaut à 250 ml. Vous pouvez trouver le bol doseur adéquat dans le commerce ou utiliser à la place une tasse avec un contenu de 250 ml. Les œufs utilisés dans les recettes pèsent en moyenne 60 g. Le contenu des boîtes de conserves dans les commerces varie, prenez donc la taille qui s'approche de celle qui est utilisée dans nos recettes.

Quantités indiquées

Tasse/Bol = 250 ml

Cuil. à soupe = 20 ml

Cuil. à café = 5 ml

Copyright © 2003 Murdoch Books® a division of Murdoch Magazines Pty Limited,
GPO Box 1203, Sydney NSW 2001, Australie

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Titre original : *Indian Cooking*

Copyright © 2003 pour l'édition française
Publishing 2000 - Fioredizioni Srl
Tél. + 39 06 30 36 28 98 Fax. + 39 06 30 36 14 13
email: publishing2000@tin.it

Traduction et Réalisation : ACCORD, Toulouse
Chef de Fabrication : Detlev Schaper
Impression et reliure : Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Imprimé à Hong Kong, Chine

ISBN 88-7525-010-3
10 9 8 7 6 5 4 3 2

Cuisine INDIENNE



SOUPES & ENTRÉES

*Un repas indien typique commence en stimulant le palais.
On peut servir des petits samoosas, croquants et épicés, qui sont très populaires,
ou une savoureuse soupe élaborée.*

Soupe aux pois et à la tomate



Préparation :
15 minutes
Cuisson :
20-25 minutes
6 personnes

5 grosses tomates mûres, hachées	1/2 cuiller à café de grains de fenouil
2 tasses d'eau	2 feuilles de laurier
1 gros oignon coupé en fines tranches	1 piment vert, égrainé et émincé
1/2 cuiller à café d'ail pilé	400 ml de crème de coco
40 g de beurre	1 tasse 1/2 de pois congelés
2 cuillers à café de coriandre moulue	1 cuiller à soupe de sucre
2 cuillers à café de cumin moulu	poivre frais moulu
	1 cuiller à soupe de menthe fraîche hachée

1. Faire mijoter les
tomates dans l'eau,
jusqu'à ce qu'elles
soient tendres,

et en faire de la purée.
2. Cuire l'oignon et l'ail
dans le beurre. Quand
ils sont parfaitement

ramollis, ajouter les
épices, le laurier et
le piment. Faire cuire
1-2 minutes.
3. Ajouter la crème de
coco et la purée de
tomates et porter à
ébullition. Ajouter les
pois, réduire le feu et
cuire jusqu'à ce que les
pois soient tendres.
Ajouter le sucre et
le poivre, mélanger
la menthe.
4. Servir chaud avec des
chapatis grillés et
beurrés.

LE SECRET

Couper les chapatis en
deux. Beurrer, ajouter une
pincée de sel, et faire griller
sur un gril très chaud.



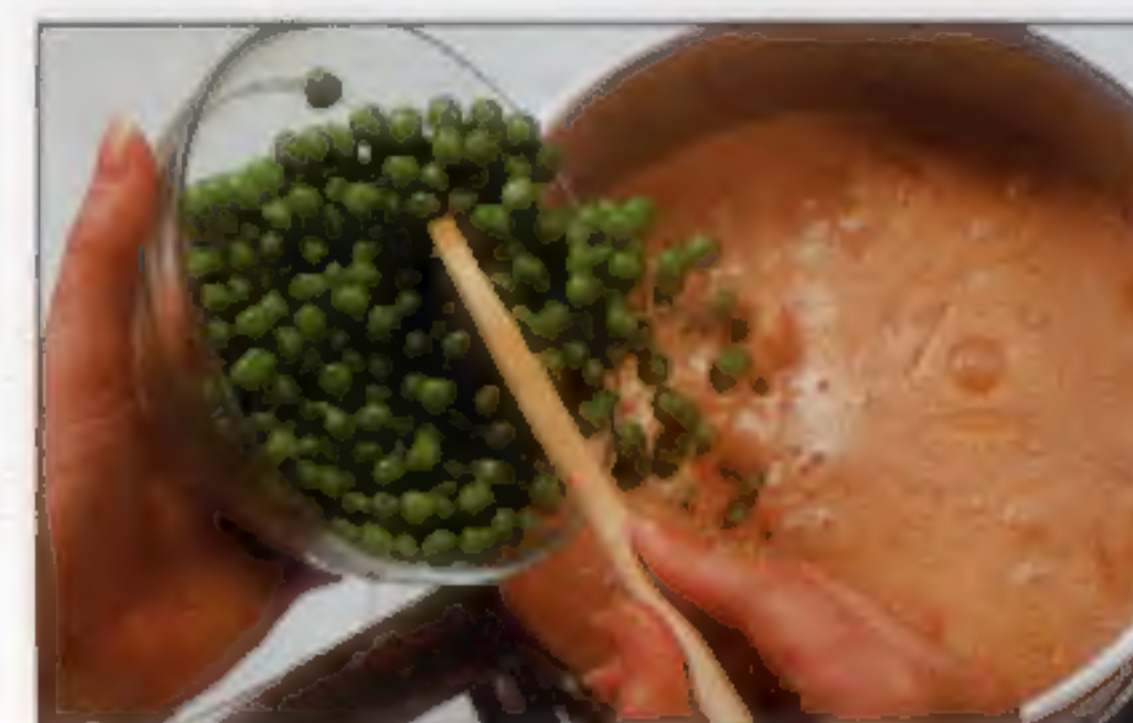
Mixer la purée de tomates jusqu'à
la rendre onctueuse



Ajouter les épices, le laurier et le piment
dans les oignons.



Verser la purée de tomates dans
les oignons et les épices.



Ajouter les pois au mélange et laisser
mijoter.

Soupe aux lentilles



Servir avec des chapatis.

Préparation :

15 minutes

Cuisson :

45 minutes

6 personnes

1/2 tasse de lentilles
brunes

1 l d'eau

1 oignon haché fin

1/2 cuiller à café

de gingembre râpé

2 cuillers à soupe d'huile

1 grosse pomme

de terre, coupée en cubes

2 grosses tomates

coupées en morceaux

2 cuillers à café

de coriandre moulue

1 cuiller à café de cumin

1/2 cuiller à café

de curcuma

1/2 cuiller à café

de piment

2 cuillers à soupe de

noix de coco déshydratée

1-3 cuillers à café

de concentré de tamarin

150 g de chou râpé fin

1 cuiller à soupe de

coriandre ou de feuilles

de menthes hachées

1. Cuire les lentilles
dans l'eau pendant
20 minutes. Égoutter.

2. Faire brunir oignons
et gingembre dans

l'huile. Ajouter la
pomme de terre et les
tomates, faire cuire
5 minutes, ajouter les
épices et la noix de

LE SECRET

Trier les lentilles, rincer à
l'eau froide, retirer celles
qui flottent.



Bien égoutter les lentilles.
Tenir la passoire au-dessus de l'évier.



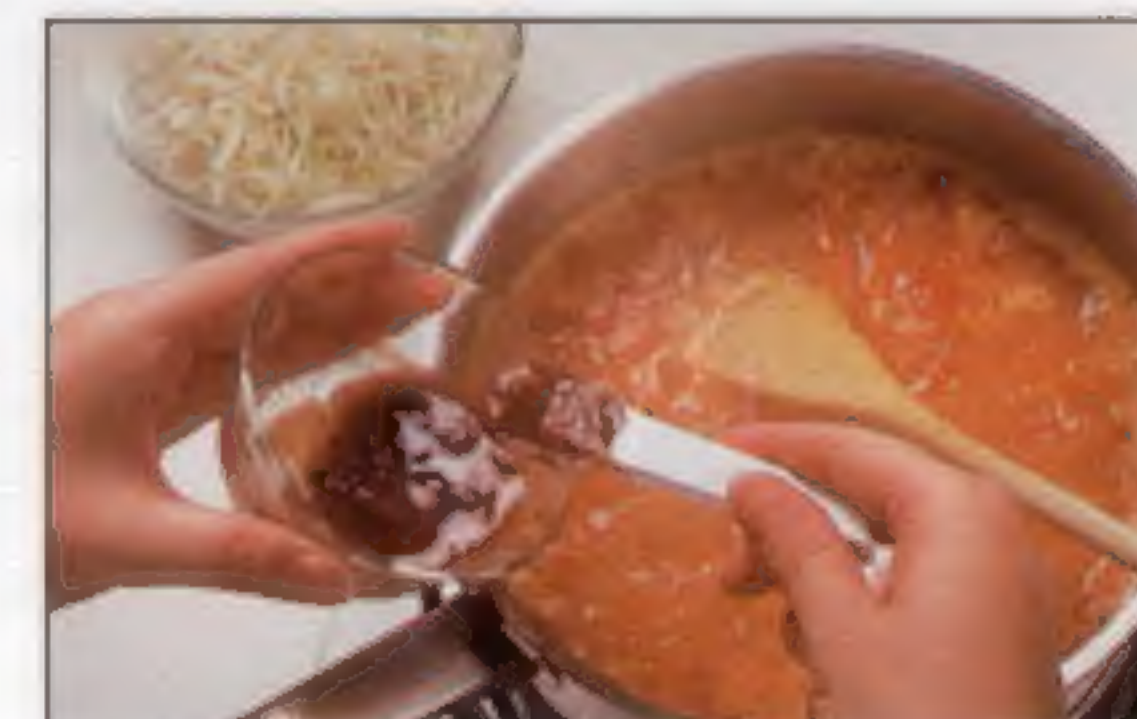
Ajouter les cubes de pommes de terre et
de tomates aux oignons et au gingembre.

coco, faire cuire
2-3 minutes.
3. Ajouter les lentilles
et 1 l d'eau, porter à
ébullition. Faire mijoter
jusqu'à ce que les
lentilles et la pomme
de terre commencent
à être bien molles.
Ajouter le tamarin et le
chou. Cuire jusqu'au
ramollissement.
4. Servir en garnissant
de coriandre ou de
feuilles de menthe
hachées.

Remarque : le plat
doit avoir un goût âpre.
On peut utiliser des
lentilles rouges ou
jaunes dont le temps
de cuisson est moindre.

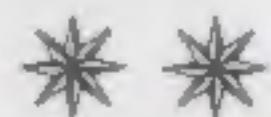


Verser 1 l d'eau dans la casserole, porter
à ébullition, réduire le feu, laisser mijoter.



Ajouter le tamarin à la soupe ; autant que
vous le désirez.

Samosas à la pomme de terre



*Des feuilles de riz
2 pommes de terre
1/2 tasse de pois
congelés
1 cuiller à soupe
de grains de coriandre
2 cuillers à café
de grains de cumin
1 cuiller à café
de flocons de piment
1 cuiller à soupe de jus
de citron
2 cuillers à soupe
de menthe hachée
huile végétale de friture*

1. Décongeler les feuilles si nécessaire et garder en réserve sous un linge.

Préparation :

30 minutes + 1 heure
de décongélation

Cuisson :

20 minutes
24 samosas

2. Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes. Faire bouillir les pommes de terre et les pois séparément, égoutter quand ils sont juste cuits.
3. Faire griller la coriandre et le cumin dans une poêle sèche à feu modéré. Ajouter les piments et griller brièvement. Broyer en une fine poudre.
4. Mélanger les pommes de terre, les pois, les épices, le jus de citron et la menthe hachée.

5. Séparer délicatement les feuilles et les couper en bandes de 4 cm.
6. Mettre une cuiller à café – bien remplie – de mélange au bout d'une bande et replier en diagonale.
Continuer à plier en diagonale jusqu'à la fin de la bande. Vous devez obtenir un triangle et le mélange doit être recouvert de tout côté, mouiller légèrement l'extrémité pour la coller.
7. Faire frire en petite quantité, laisser dorer en les retournant deux fois ; égoutter sur du papier absorbant.
8. Servir chaud avec de la sauce au tamarin ou au piment doux, ou encore du chutney à la menthe fraîche.



Griller à sec coriandre et cumin. Ajouter les piments, griller brièvement.



Ajouter la coriandre aux pommes de terre, aux pois et aux épices ; mélanger.



Placer le mélange en bout de bande, plier en diagonale pour former un triangle.



Frir les samosas en petite quantité, les retourner pour les dorer uniformément.

Pappadums



Servir immédiatement.

2 grosses pommes de terre, épluchées et coupées en cubes
2 cuillers à soupe d'oignons hachés
1 gousse d'ail
1 piment vert, égrainé et haché
250 g de bœuf ou d'agneau maigre
2 cuillers à soupe de beurre
1 cuiller à café de sucre
2 cuillers à café

Préparation :
25 minutes
Cuisson :
20 minutes
18 rouleaux

de garam masala
1 cuiller à soupe de jus de citron
2 cuillers à soupe de feuilles de coriandre hachées
poivre noir
2 cuillers à soupe de farine de pois chiches
1 sachet d'épices pappadums
huile végétale de friture

1. Faire bouillir les pommes de terre dans de l'eau légèrement salée. Faire une purée.
2. Mixer l'oignon, l'ail et le piment en une pâte, faire cuire dans le beurre avec la viande, qui doit être légèrement cuite.
3. Ajouter les pommes de terre, le sucre, le garam masala, le jus de citron, les feuilles de coriandre et le poivre (à votre goût).

Mélanger en pâte et façonner un tas légèrement inférieur au diamètre des pappadums.
4. Faire une pâte avec la farine de pois chiches et de l'eau froide. Faire ramollir les pappadums en les trempant dans de l'eau froide, égoutter et sécher.
5. Placer le mélange au centre de chaque pappadum, étaler la pâte sur les bords des

pappadums et enrouler en pinçant les bouts.
6. Chauffer l'huile modérément (si elle est trop chaude, le pappadum brunira avant que le mélange ne soit cuit). Frire plusieurs pappadums à la fois jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants ; égoutter.
7. Servir chaud avec du chutney à la mangue ; Garnir d'oignons frais ou de coriandre.

LE SECRET

Ce mélange peut être roulé en boulettes et servi en canapé.

Faire des boulettes moyennes, les frire pour qu'elles deviennent brunes et dorées. Servir avec du chutney.

Les pappadums sont à base de farine de lentilles et sont parfois parfumés avec des grains de cumin. Ces galettes fines sont presque toujours faites par des ouvriers spécialisés et sont vendues à travers le monde par sachet de 30 environ.

Elles peuvent être grillées ou frites.

Vous pouvez également les cuisiner au micro-ondes.



Faire frire légèrement la viande avec la pâte oignon-ail-piment.



Enduire les bords des pappadums avec la pâte de farine de pois chiches.

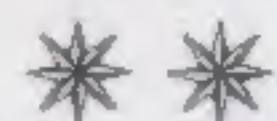


Rouler les pappadums en recouvrant le mélange et pinçant les extrémités.



Frire les pappadums jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

Pakoras aux légumes



Idéal pour une entrée.

Préparation :
30 minutes
Cuisson :
20 minutes
40 pakoras

1 grosse pomme de terre	1 tasse et demie
1 petit chou-fleur	de farine de pois chiches
1 petit poivron rouge	3 cuillers à soupe
1 oignon	de farine
2 choux ou 5 feuilles	1 cuiller à café
d'épinard	de bicarbonate de soude
1/2 tasse de maïs doux	1 cuiller à café
2 cuillers à café	de poudre de piment
de garam masala	1 cuiller à soupe de jus
2 cuillers à café	de citron
de coriandre moulue	huile végétale de friture

1. La pomme de terre doit être juste cuite, éplucher et émincer.
2. Couper finement le chou-fleur, le poivron et l'oignon. Râper le chou (ou les épinards).

3. Faire une pâte crémeuse en mélangeant les ingrédients restants et de l'eau froide. Ajouter les légumes, mélanger.

4. Dans l'huile chaude, faire frire l'équivalent d'une cuillerée à soupe du mélange, jusqu'à ce qu'il soit brun et doré. Placer sur du papier absorbant et couvrir.
5. Servir chaud avec du chutney à la mangue ou au tamarin.

LE SECRET

Le mélange peut être frit dans une poêle et servi en plat principal avec une sauce au curry ou une sauce tomate pimentée. Ces collations sont vendues partout en Inde sur le bord des routes. Ces mets, croquants et croustillants, faits à partir de légumes de saison et d'une pâte fine farcie de viande épicée et/ou de légumes, sont servis avec différentes sortes de chutneys. Ce sont de délicieux en-cas.



Éplucher la pomme de terre, la découper en petits cubes.



Découper finement le chou-fleur, le poivron et l'oignon. Émincer le chou.



Ajouter les légumes à la pâte. Bien mélanger.



Chauffer l'huile modérément, plonger soigneusement le mélange dans l'huile.

Beignets d'oignons



Utiliser n'importe quels légumes, finement coupés.

4 gros oignons
4 gousses d'ail
1 tasse de farine
de pois chiches
1/2 tasse de farine
1 œuf
1 cuiller à café 1/2
de bicarbonate de soude
1 cuiller à café de
piment moulu
huile végétale de friture

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

15 minutes

18-24 beignets

1. Eplucher l'oignon ; le couper en deux et l'émincer ; hacher finement l'ail.
2. Mélanger la farine avec les autres ingrédients et suffisamment d'eau pour faire une pâte onctueuse. Ajouter l'oignon et l'ail.
3. Faire chauffer environ 2 cm d'huile dans une

poêle et faire frire les beignets (1 cuiller à soupe de préparation par beignet) en aplatissant le mélange avec le dos de la cuiller. Frire les deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient cuits et dorés. Égoutter sur du papier absorbant. 4. Servir chaud avec une sauce pimentée ou un chutney à la mangue.

LE SECRET

Pour adoucir le goût, le piment peut être remplacé par du paprika.



Découper l'oignon en minces lamelles, hacher finement l'ail.



Incorporer l'oignon et l'ail à la pâte. Bien mélanger.



Ajouter suffisamment d'eau à la farine pour faire une pâte onctueuse.



Faire frire les beignets (1 bonne cuiller à soupe de préparation par beignet).



POULET & FRUITS DE MER

Le poulet est très apprécié en Inde et souvent servi lors d'occasions spéciales. Quant aux techniques utilisées pour cuisiner et épicer les préparations de fruits de mer, elles ont été élaborées pour mettre en valeur les saveurs subtiles des fruits de mer frais.

Poulet tandoori en brochettes



500 g de blanc de poulet sans peau
1/2 tasse de yaourt
1/2 cuiller à café d'ail pilé
1 cuiller à soupe de tandoori
2 cuillers à soupe de beurre fondu
2 petits citrons
1 cuiller à café 1/2 de garam masala

1. Couper le poulet en cubes de 3 cm et enfiler 3 ou 4 morceaux sur

Préparation :

10 minutes + 4 à 5 heures de marinade

Cuisson :

10 minutes
4-6 personnes

des brochettes de bois huilées.

2. Faire une pâte avec le yaourt nature, l'ail et le tandoori (ou le vindaloo).

Bien mélanger et étaler sur le poulet. Couvrir d'un film plastique et laisser mariner 4 à 5 heures en tournant chaque brochette plusieurs fois.

3. Recouvrir la grille d'une feuille

d'aluminium enduite de beurre. Cuire les brochettes jusqu'à ce que les morceaux soient tachetés de brun, environ 4 minutes par côté. Verser le beurre fondu sur les brochettes lorsqu'elles sont à moitié cuites.

4. Servir sur un lit de riz blanc, avec des rondelles de citron. Saupoudrer de garam masala.

Remarque :

Le tandoori et le vindaloo peuvent être conservés dans un emballage hermétique au réfrigérateur pendant plusieurs mois.



Enfiler 3 ou 4 morceaux de poulet sur chaque brochette.



Ajouter la pâte de tandoori au yaourt nature et à l'ail, bien mélanger.



Étaler le mélange au tandoori sur les brochettes avec une spatule en fer.



Placer les brochettes sur une feuille d'aluminium beurrée.

Curry de poulet



750 g de cuisses
de poulet désossées
3 cuillers à soupe
de beurre ou d'huile
1 gros oignon, émincé
1 cuiller à café d'ail pilé
1 cuiller 1/2 à café
de gingembre râpé
1 bâton de cannelle
2 feuilles de laurier
2 clous de girofle
2 gousses de cardamome
2 piments séchés
1 cuiller à soupe
de coriandre moulue
2 cuillers à café
de garam masala
1/2 cuiller à café
de curcuma
poivre
et jus de citron

Préparation :
10 minutes
Cuisson :
50 minutes
4 personnes

1. Dorer le poulet dans l'huile ou le beurre et mettre de côté.
 2. Dorer les oignons, ajouter l'ail, le gingembre, la cannelle, les feuilles de laurier et le piment, faire frire 2 minutes, mélanger. Ajouter les épices moulues et le poivre.
 3. Retourner les morceaux et ajouter de l'eau de manière à juste les recouvrir. Couvrir et laisser mijoter 40 minutes.
 4. Ajouter le jus de citron.
- Servir avec du riz.



Faire dorer les morceaux de poulet dans l'huile ou le beurre.



Ajouter toutes les épices et le laurier aux oignons ; mélanger.



Ajouter la coriandre, le garam masala et le poivre.



Retourner les morceaux de poulets, ajouter assez d'eau pour les recouvrir.

Velouté de curry de poulet



Un succulent poulet à la sauce curry

Préparation :
10 minutes
Cuisson :
50 minutes
6 personnes

1 kg de bouts de poulet	2 cuillers à café de coriandre moulue
4 cuillers à soupe de beurre ou d'huile	1 tasse de crème
1 oignon coupé en 4	1 cuiller à café 1/2 de garam masala
2 gousses d'ail	3 œufs durs
1 cm de gingembre	2 cuillers à soupe d'amandes effilées, grillées.
4 cuillers à soupe de poudre d'amande	1 citron vert
1/2 cuiller à café de curcuma	brins de menthe ou de coriandre
1 cuiller à café de piment en poudre	

1. Couper le poulet en morceaux de 5 cm environ avec un couteau à découper bien aiguisé. Dorer dans l'huile ou le beurre ; garder au chaud.

2. Piler l'oignon, l'ail et le gingembre dans un mortier, jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte.
3. Faire dorer cette pâte puis ajouter la poudre

Remarque : les amandes peuvent être cuites au micro-ondes. Étaler les amandes sur une assiette et les faire dorer environ 1 minute et demie.



Faire dorer les morceaux de poulet dans l'huile ou le beurre



Ajouter la poudre d'amande, le curcuma, le piment et la coriandre à l'oignon



Incorporer le poulet, ajouter l'eau, couvrir partiellement



Ajouter la crème, le garam masala et les œufs, mélanger doucement

Pilaf de poulet



Préparation :
25 minutes
Cuisson :
30 minutes
6 personnes

350 g de riz blanc long
4 cuillers à soupe
de beurre
1/2 cuiller à café
de safran en poudre
1 bâton de cannelle
3 clous de girofle
2 gousses de cardamome
2 cuillers à soupe
de raisins secs
2 cuillers à soupe
d'amandes blanches
300 g de blanc de poulet
(sans la peau), coupé
en cubes.

1. Dans une casserole
chaude, mélanger la
moitié du beurre et le
riz. Quand le beurre est



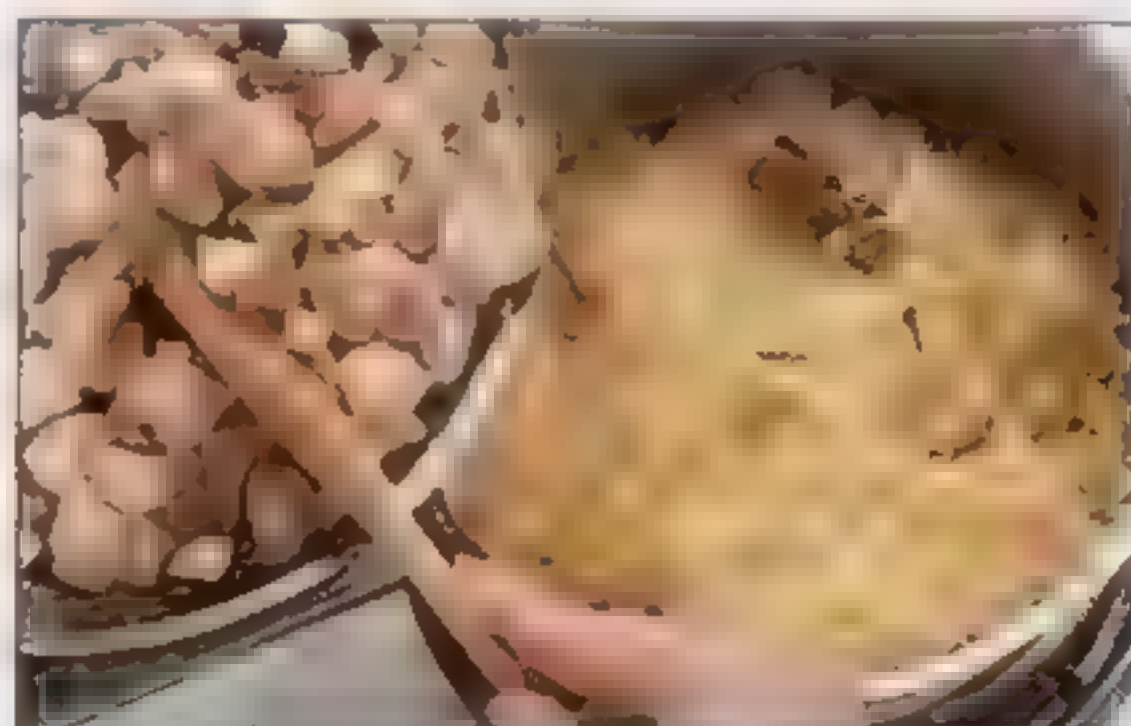
Mélanger le riz et la moitié du beurre,
jusqu'à ce que celui-ci soit bien absorbé.



Cuire les raisins secs, les amandes et le
poulet dans le reste du beurre.



Ajouter le safran, les épices et 3 tasses
d'eau froide



Incorporer le mélange de poulet et de
raisins secs au riz

absorbé, ajouter le
safran, les épices et
3 tasses d'eau froide.
Couvrir, porter à
ébullition, puis baisser
le feu et laisser cuire
20 minutes sans ôter
le couvercle.
2. Cuire les raisins secs,
les amandes et les cubes
de poulet dans le reste
du beurre. Mélanger au
riz et laisser reposer
5 minutes avant de
servir.



Curry de crevettes



Servir ce curry avec un riz parfumé et épicé.

1 kg de crevettes
3 gousses d'ail
1 cm de gingembre
4 oignons hachés
2 piments verts, égrainés et hachés
3 cuillers à soupe d'huile
1 cuiller à soupe de coriandre moulue
1/2 cuiller à café de grains de fenouil
1/4 de cuiller à café de grains de moutarde
1 tasse de crème de coco
1 tasse de feuilles de coriandre hachées

Préparation :
15 minutes
Cuisson :
15 minutes
4-6 personnes

1. Décortiquer les crevettes en laissant les queues ; inciser le dos pour ôter la veine noire.
2. Mixer l'ail, le gingembre, l'oignon et les piments pour en faire une pâte.
3. Cuire pendant 2 minutes dans une casserole moyenne. Ajouter la coriandre moulue, les grains de fenouil et de moutarde et la crème de coco. Cuire 3-4 minutes. Ajouter 1/2 tasse d'eau à la pâte d'ail et d'épices, cuire à feu doux 4 minutes.

4. Ajouter les crevettes, quand elles sont roses, mélanger la coriandre hachée et servir immédiatement.

LE SECRET

La saveur des épices est mise en valeur, si elles sont d'abord grillées dans une poêle à feu doux. En Inde, un cuisinier professionnel peut ajouter jusqu'à 30 épices différentes dans un même plat pour réaliser un subtil mélange d'arômes et de saveurs. Le curry vendu en Inde dans le commerce contient au moins 6 épices mais rarement du curcuma – l'épice jaune dominante dans le curry occidental.



Faire une pâte avec l'ail, le gingembre, les oignons et les piments.



Ajouter à la pâte la coriandre, les grains de fenouil et de moutarde.



Ajouter les crevettes préparées, cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent roses.



Mélanger la coriandre fraîche hachée et servir immédiatement.

Poisson au chutney



600 g de filets de poisson
1/2 cuiller à café
de poivre noir
1/2 cuiller à café
de paprika
1 tasse d'huile végétale
1 cuiller à soupe de jus
de citron
1 oignon haché
1/2 cuiller à café d'ail
pilé
1/2 cuiller à café
de gingembre râpé
2 cuillers à soupe
de beurre
2 cuillers à soupe
de coriandre ou
de menthe hachées
4 cuillers à soupe de
chutney à la mangue

Préparation :

25 minutes

Cuisson :

12 minutes

4-6 personnes

1. Saupoudrer le poisson de poivre et de paprika, cuire dans l'huile 40 secondes de chaque côté. Arroser de jus de citron. Placer la moitié des filets dans un plat allant au four, beurré.
2. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans le beurre. Ajouter la coriandre, bien mélanger. Étaler le mélange sur les poissons et recouvrir avec les autres filets, verser dessus le reste du beurre.
3. Étaler le chutney uniformément sur les filets et passer au four à 180 °C pendant 12 minutes.



Faire cuire les filets de poisson des deux côtés pendant 40 secondes



Placer la moitié des filets dans un plat
Étaler dessus le mélange d'oignons



Disposer le reste des filets de poisson par-dessus le mélange d'oignons



Étaler le chutney sur les filets, passer au four (sans couvrir) 12 minutes

Curry de poisson au coco



Un curry riche et crémeux

650 g d'épais filets de poisson

2 cuillers à café de jus de citron

1 cuiller à café de grains de cumin

1/2 cuiller à café de grains de fenouil

1/2 tasse de coco déshydraté

2 cm de gingembre haché

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

12 minutes

4-6 personnes

2 piments rouges secs

(trempés 15 minutes dans l'eau chaude)

2 gousses d'ail

1 oignon

3/4 de cuiller à café de curcuma

2 cuillers à café de concentré de tamarin

40 g de beurre

1 tasse et demie d'eau

coriandre hachée

1. Couper les filets dans le sens de la largeur, en tranches épaisses de 3 cm environ. Arroser de jus de citron et les mettre de côté.

2. Faire griller le cumin, les grains de fenouil et le coco dans une poêle. Placer dans un mortier et piler jusqu'à obtenir une fine poudre.

LE SECRET

Le concentré de tamarin donne une saveur aigre. 1 cuiller à soupe de jus de citron peut le remplacer.



Couper les filets dans le sens de la largeur en tranches épaisses de 3 cm environ



Piler les épices et le coco grillés en une fine poudre

3. Moudre le gingembre, les piments, l'ail et l'oignon ; ajouter les épices en poudre, le curcuma et le tamarin.

4. Faire frire la pâte d'assaisonnement dans l'huile pendant 1-2 minutes en tournant. Ajouter l'eau, porter à ébullition.

Laisser mijoter 6 minutes.

5. Ajouter le poisson et la moitié de la coriandre.

Laisser mijoter 6 minutes. Servir avec du riz et le reste de coriandre.



Ajouter l'eau à la pâte, porter à ébullition, réduire le feu, laisser mijoter



Ajouter le poisson et la moitié de la coriandre, remuer doucement

LES VIANDES

Les viandes les plus populaires en Inde sont la chèvre et l'agneau. Le bœuf n'est généralement pas utilisé pour des raisons religieuses, mais on peut le cuisiner autant que l'agneau avec le même succès dans les recettes suivantes.

Curry de porc



Pour un curry plus doux, utiliser moins d'épices et de poivre noir.

1 kg d'épaule
ou de gigot de porc
4 piments rouges secs et
égrainés
2 cuillers à soupe
de grains de coriandre
2 cuillers à café
de grains de cumin
2 cuillers à café
de poivre noir
1/2 cuiller à café
de grains de moutarde
1 cuiller à café
de fenugrec
3 clous de girofle

Préparation :
15 minutes + 24
heures de marinade
Cuisson :
1 h 15
6 personnes

1 bâton de cannelle
1 cuiller à soupe
de concentré de tamarin
1 oignon râpé
2 cuillers à café d'ail
pilé
2 oignons hachés très fin
3 cuillers à soupe
de beurre
3 gousses de cardamome
2 cuillers à café de
gingembre haché
2 feuilles de laurier
1/2 tasse de yaourt
nature

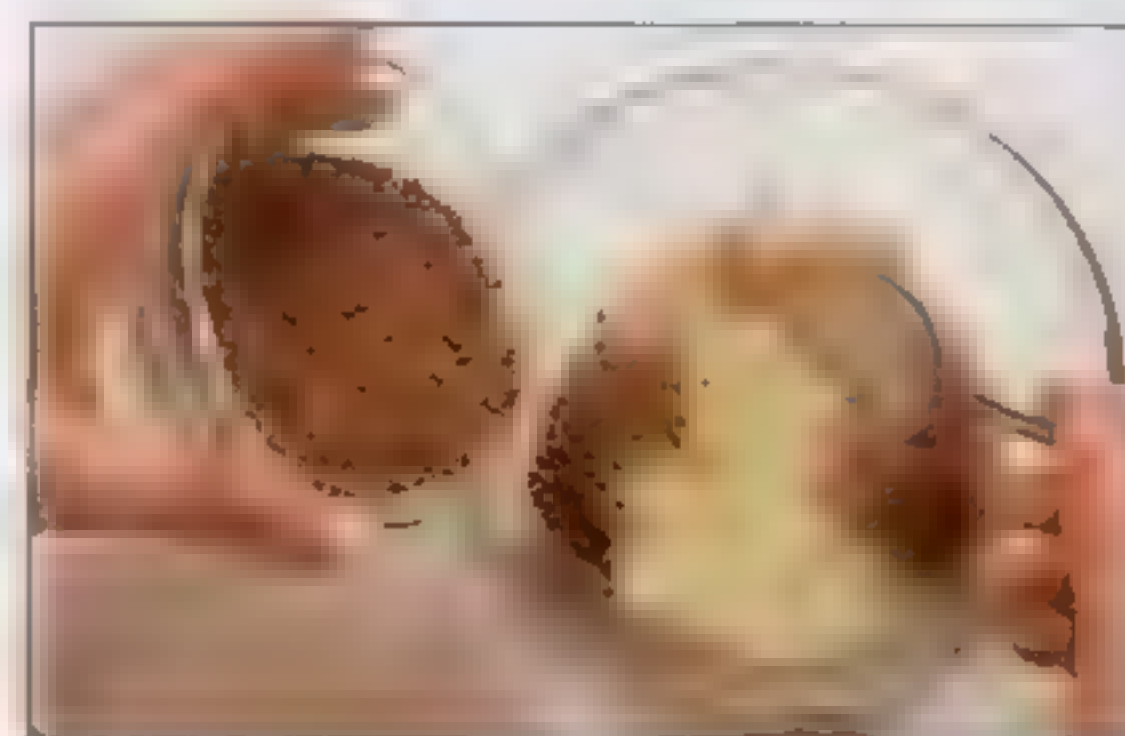
1. Couper la viande en cubes de 3 cm, placer dans un plat.
2. Pour faire la pâte vindaloo : griller les piments, la coriandre, le cumin, le poivre, les grains de moutarde

et de fenugrec dans une poêle sèche. Quand ils sont bruns et bien odorants, moulin avec les clous de girofle. Mélanger avec le tamarin, l'oignon râpé et l'ail.

3. Mélanger la pâte vindaloo avec la viande, couvrir d'un film plastique. Laisser mariner 24 heures.
4. Faire brunir les tranches d'oignon dans le beurre. Ajouter la cardamome, le gingembre et le laurier. Cuire brièvement. Ajouter la viande, faire brunir. Ajouter le yaourt, cuire brièvement avant de recouvrir d'eau.
5. Réduire le feu, couvrir, laisser mijoter une heure. Découvrir et continuer à cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre et que la sauce ait légèrement épaissi.

Remarque : Quand vous cuisinez avec du yaourt, ne jamais faire bouillir sinon il caillera. Ce plat peut être préparé avec du bœuf ou du canard.

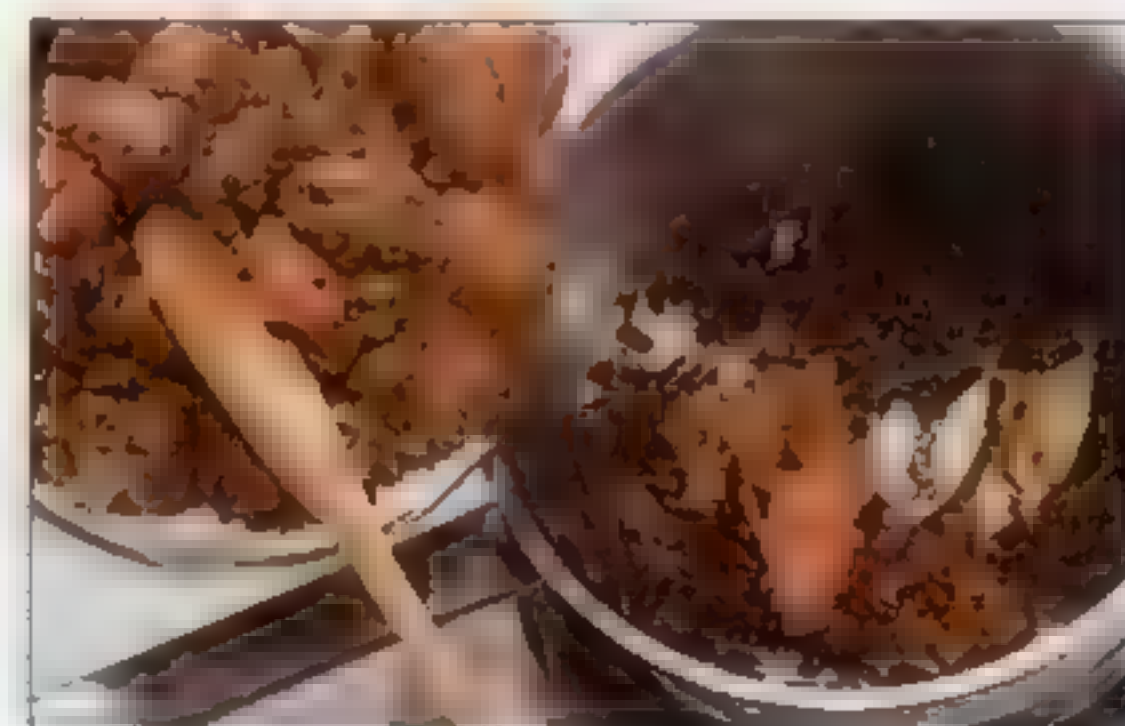
LES VIANDES



Faire une pâte, en combinant les épices moulues, le tamarin, l'oignon et l'ail



Ajouter la pâte à la viande, mélanger et couvrir d'un film plastique



Incorporer le porc aux oignons et aux épices brunies. Bien mélanger



Incorporer le yaourt, cuire brièvement avant d'ajouter l'eau

Brochettes d'agneau



Utiliser de l'agneau haché de première qualité.

Préparation :
15 minutes
Cuisson :
6 minutes
8 brochettes

500 g d'agneau haché
2 cuillers à soupe
de yaourt nature
3 cuillers à café
de garam masala
1/2 cuiller à café
d'ail pilé
1/2 cuiller à café
de gingembre râpé
1/4 cuiller à café de
cardamome moulue

clou de girofle moulu
1/2 cuiller à café
de poivre noir
un peu de menthe sèche
2 cuillers à soupe
de beurre fondu
1 cuiller à soupe
de vinaigre
1 cuiller à soupe de sucre
2 oignons en rondelles
tranches de citron

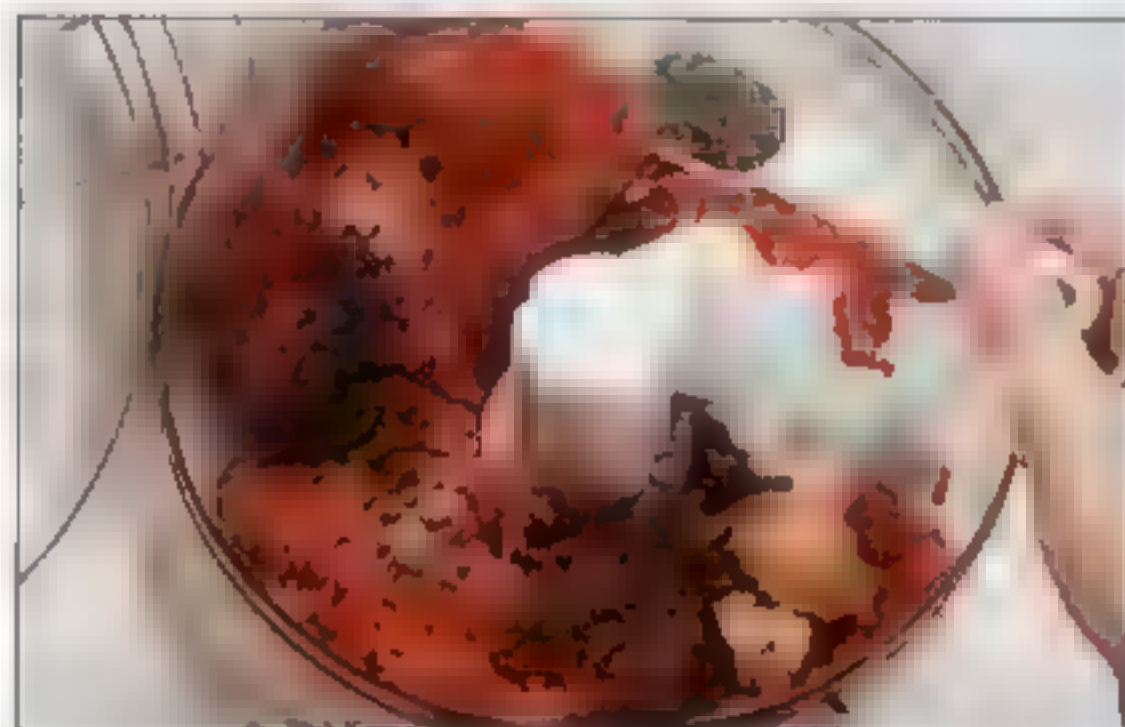
1. Placer l'agneau et tous les ingrédients – du yaourt à la menthe – dans un mixeur. En faire une pâte épaisse.
2. Avec les mains mouillées, façonner des

boulettes de la taille d'une noix, en enfiler 3 par brochette.
3. Étaler le beurre sur les brochettes et passer au gril ou au barbecue pendant 5-6 minutes,

jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées.
4. Mélanger le vinaigre et le sucre, ajouter les oignons, malaxer pour ramollir les oignons.
5. Servir les brochettes sur un lit de riz, avec les oignons et les tranches de citron.
Remarque : Enduire les brochettes métalliques d'huile. Si vous utilisez des brochettes en bambou, les faire tremper dans l'eau pendant plusieurs heures pour éviter qu'elles ne brûlent pendant la cuisson.

LE SECRET

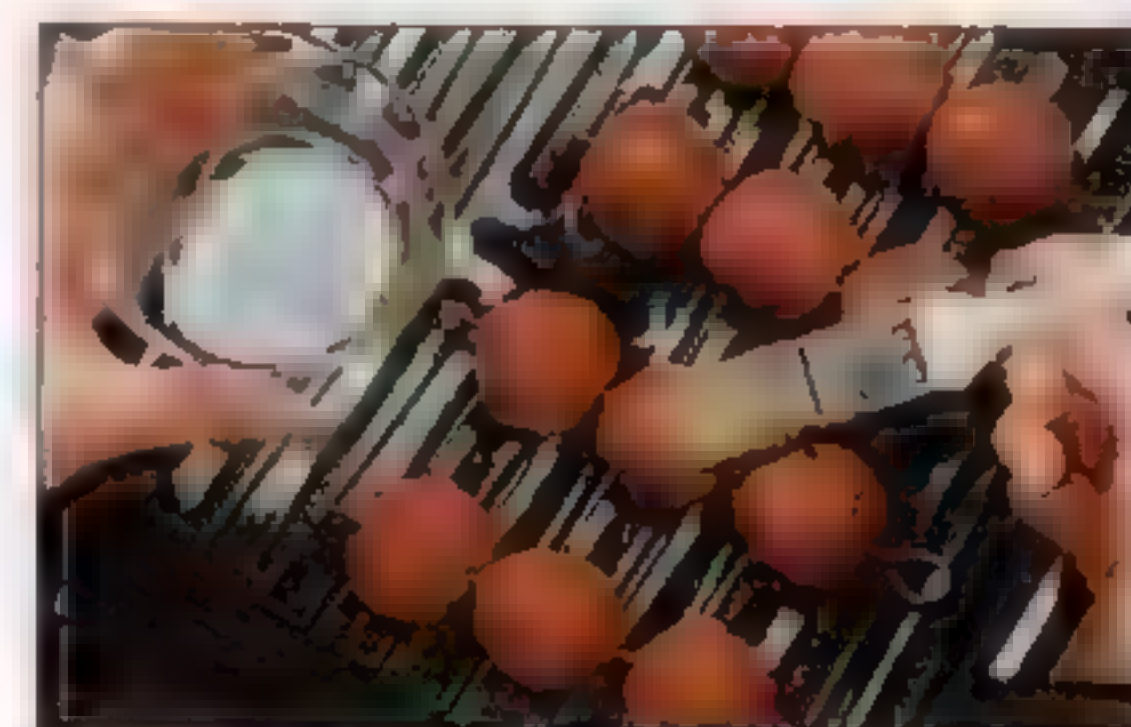
La cuisson au barbecue donne le meilleur résultat sur des braises ou du charbon de bois bien incandescents.



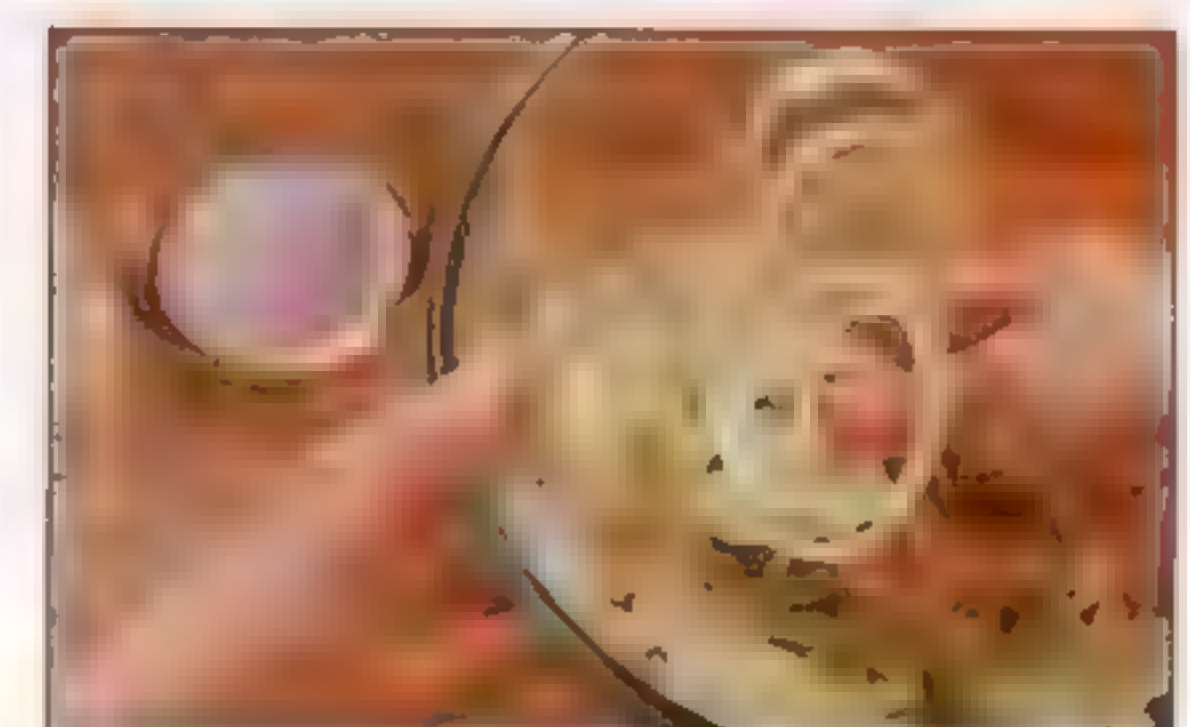
Mixer en une pâte l'agneau, le yaourt les épices, l'ail, le gingembre et le piment



Avec les mains mouillées, faire des boulettes de même taille

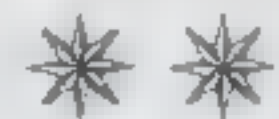


Placer les brochettes sur le gril puis les enduire de beurre fondu.



Imprégner les oignons avec le mélange de vinaigre

Curry d'agneau aux épinards



Utiliser des épinards
frais, congelés ou cuits.

800 g de gigot d'agneau
1/2 cuiller à café
de gingembre râpé
1/2 cuiller à café d'ail
pilé
500 g d'épinards,
congelés, hachés
4 cuillers à soupe
de beurre sans sel
1/2 cuiller à café
de poudre de piment
2 cuillers à café

de garam masala
2 gousses de
cardamome, épluchées
et écrasées
1 bâton de cannelle
sel et poivre gris
1/2 tasse de yaourt
1 cuiller à soupe
de poudre d'amande
1/2 cuiller à café
de noix de muscade
1/4 de tasse de crème

1. Couper l'agneau en
cubes de 3 cm,
saupoudrer de
gingembre et d'ail.
Laisser reposer
20 minutes. Recouvrir

d'eau et cuire
30 minutes à feu doux.
2. Placer les épinards
dans une casserole,
couvrir et décongeler
lentement.

Faire mijoter
2-3 minutes.
Si les épinards sont
grossièrement hachés,
les mixer en purée.
3. Égoutter la viande en
réservant le liquide.
La cuire dans le beurre,
ajouter les épices et le
yaourt, cuire 8 minutes
jusqu'à ce que le yaourt
soit absorbé et la
casserole sèche.
4. Ajouter les épinards,
la poudre d'amande,
la noix de muscade et
3/4 de tasse du jus de
viande. Cuire à feu
doux 7-8 minutes,
en couvrant bien.
Incorporer la crème
et chauffer
à feu doux.
5. Servir avec des
chapatis et du yaourt.



Mélanger l'ail et le gingembre râpé aux
cubes de viande



Faire brunir la viande dans le beurre
sans sel



Ajouter le yaourt et les épices, mélanger
et cuire jusqu'à absorption du liquide



Mélanger les épinards, la poudre
d'amande et la crème à la viande

Agneau roghanjosh



Parfumé aux épices.

Préparation :
25 minutes
Cuisson :
1 heure
6 personnes

1 cuiller à soupe de grains de coriandre	3/4 de tasse de yaourt
1 cuiller à café de piment	1/2 cuiller à café de cardamome moulue
1 kg d'agneau sans os, coupé en cubes de 3 cm	1 tasse d'eau
1/2 cuiller à café de gingembre râpé	3 cuillers à café de garam masala
4 clous de girofle	1/4 de cuiller à café de safran en poudre
4 cuiller à soupe de beurre sans sel	1/2 tasse de crème
	2 cuillers à soupe d'amandes effilées

et la cardamome.
Cuire 8 minutes à feu moyen. Ajouter l'eau, couvrir et laisser mijoter 50 minutes. Couvrir à moitié pendant la cuisson, si vous préférez un curry plus sec.
4. Ajouter le garam masala. Mélanger le safran à la crème et incorporer à la préparation. Cuire à feu doux 3-4 minutes en remuant.
5. Servir avec le riz, garni des amandes grillées.

1. Dans une poêle sèche, griller les grains de coriandre. Ajouter le piment, cuire brièvement et moudre en une fine poudre.

2. Saupoudrer le gingembre sur la viande

et faire brunir dans le beurre avec les clous de girofle. Saupoudrer la viande avec la poudre de piment et de coriandre.

3. Ajouter le yaourt, la noix de muscade

LE SECRET

Le safran est autant utilisé pour sa couleur dorée que pour son parfum. Si vous n'en avez pas, il peut être omis.



Saupoudrer la viande avec la poudre de coriandre et de piment



Ajouter le yaourt, la noix de muscade et la cardamome moulue



Incorporer le garam masala à la viande au mijote. Bien mélanger



Ajouter le mélange de safran et de crème à l'agneau, cuire à feu doux



Gigot d'agneau rôti et épicé



1 gigot d'agneau (2 kg)
1 cuiller à soupe de jus de citron

poivre noir moulu

1 tête d'ail non pelé

2 cuillers à soupe de beurre

1 cuiller à soupe 1/2 de coriandre moulue

2 cuillers à café

de cumin moulu

2 bâtons de cannelle

2 clous de girofle

4 feuilles de laurier

1 cuiller à café

de piment en poudre

4 gousses de cardamome, ouvertes et cassées

1 tasse 1/2 d'eau

1/2 tasse de crème ou de yaourt nature

Préparation :

35 minutes

Cuisson :

2 heures

6 personnes

1. Enlever le gras, badigeonner de jus de citron et de poivre, placer dans un plat avec le beurre et l'ail. Rôtir 50 minutes dans un four moyennement chaud jusqu'à ce que l'ail soit ramolli.

2. Retirer la peau des gousses d'ail (elle doit se détacher facilement).

Écraser et étaler l'ail sur le gigot et le saupoudrer avec la coriandre et le cumin. Ajouter la

cannelle, les clous de girofle, les feuilles de laurier, la poudre de piment et la cardamome.

3. Cuire 50 minutes en arrosant de temps en

temps avec le jus du plat. Retirer du four et attendre 15 minutes avant découpage.

4. Ajouter l'eau au jus, mélanger, porter à ébullition, réduire quand il s'épaissit. Mélanger la crème ou le yaourt, chauffer et arroser la viande découpée.

LE SECRET

Pour un effet spécial, désosser la viande et farcir d'amandes et d'abricots secs avant la cuisson.



Enlever la peau des gousses d'ail cuit avant de les écraser



Badigeonner uniformément le gigot avec la pâte d'ail écrasé



Ajouter la cannelle, les clous de girofle le laurier, le piment et la cardamome



Arroser la viande avec son jus pendant la cuisson

Bœuf madras



1 kg de bœuf cuit à l'étouffée, en cubes
3-5 cuillers à soupe de vindaloo
1 gros oignon
1/2 tasse de beurre
2 cuillers à soupe d'amandes effilées

1. Mélanger le vindaloo et le bœuf.
2. Hacher finement l'oignon, faire revenir l'oignon dans le beurre, quand il est brun, ajouter le bœuf, faire brunir.
3. Recouvrir partiellement d'eau, couvrir et cuire 40 minutes. Découvrir

Préparation :
15 minutes
Cuisson :
1 h 15
4-6 personnes

et continuer la cuisson jusqu'à ce que la viande soit tendre et la sauce réduite.
4. Servir garni de quelques amandes.

LE SECRET

Pour préparer la pâte vindaloo, voir page 52
Pour faire un plat plus doux, des raisins secs et des amandes peuvent être cuits avec la viande. La garniture des plats indiens est minimale : quelques amandes grillées, des piments hachés, un brin de coriandre ou des tranches d'œufs durs. Les plats à base de légumes à gousse sont garnis avec des oignons frits et du beurre parfumé et épicé



Bien mélanger la pâte vindaloo au bœuf de telle sorte qu'il en soit couvré.



Épucher et hacher finement un gros oignon.



Faire dorer l'oignon puis incorporer la viande au bœuf. Bien mélanger.



Recouvrir la viande d'eau froide, couvrir partiellement et faire cuire.

Beaucoup d'Indiens étant végétariens, la cuisine indienne est l'une des plus riches du monde en plats uniquement constitués de légumes.
Chaque région a sa propre technique de cuisson et ses assaisonnements originaux.

Pois chiches piquants



Préparation :
20 minutes
Cuisson :
30 minutes
4-6 personnes

800 g de pois chiches (2 boîtes)	2 tomates bien mûres égrainées et hachées
2 oignons finement hachés	1 cuiller à soupe de coriandre moulue
1 cuiller à café de gingembre râpé	2 cuillers à café de garam masala
1/2 cuiller à café d'ail pilé	2 cuillers à soupe de jus de citron
1 ou 2 piments verts égrainés et hachés	2-3 cuillers à soupe de coriandre hachée
1/2 cuiller à café de curcuma	1 cuiller à soupe de grains de grenade (facultatif)
3 cuillers à soupe d'huile végétale	

gingembre, l'ail, les piments et le curcuma dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
3. Ajouter les tomates. Quand elles sont ramollies, ajouter la coriandre et les pois chiches. Cuire 10 minutes, ajouter une tasse du liquide des boîtes de pois chiches et cuire 10 minutes.
4. Ajouter le garam masala, le jus de citron et mélanger la coriandre. Cuire 2-3 minutes, ajouter davantage de liquide si nécessaire pour faire la sauce. Verser la préparation dans un plat et saupoudrer de grains de grenades.

1. Égoutter les pois chiches, tout en réservant le liquide.
2. Dorer l'oignon, le



Faire dorer le curcuma avec l'oignon le gingembre, l'ail et le piment



Ajouter les tomates égrainées et hachées au mélange d'oignon



Incorporer la coriandre hachée aux pois chiches. Bien mélanger



Verser la réserve de liquide sur les pois chiches et les tomates



Curry de chou-fleur, tomates et petits pois



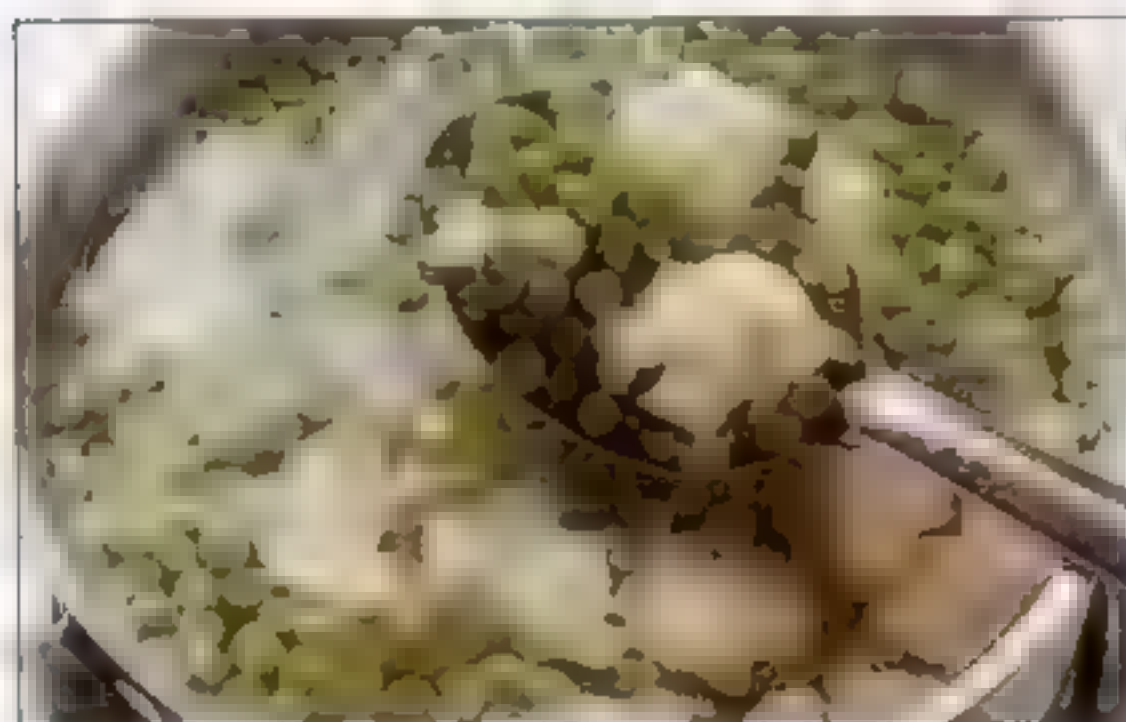
Préparation :
25 minutes
Cuisson :
20 minutes
4-6 personnes

1 chou-fleur (800 g)	3/4 de cuiller à café de curcuma
250 g de petits pois frais ou congelés	1 cuiller à soupe de coriandre moulue
1 oignon coupé en fines tranches	1 cuiller à soupe de vindaloo
1 cuiller à café d'ail pilé	2 cuillers à café de sucre
1 cuiller à café de gingembre râpé	2 gousses de cardamome
4 cuillers à soupe d'huile	3/4 de tasse de yaourt
	2 grosses tomates coupées en tranches fines

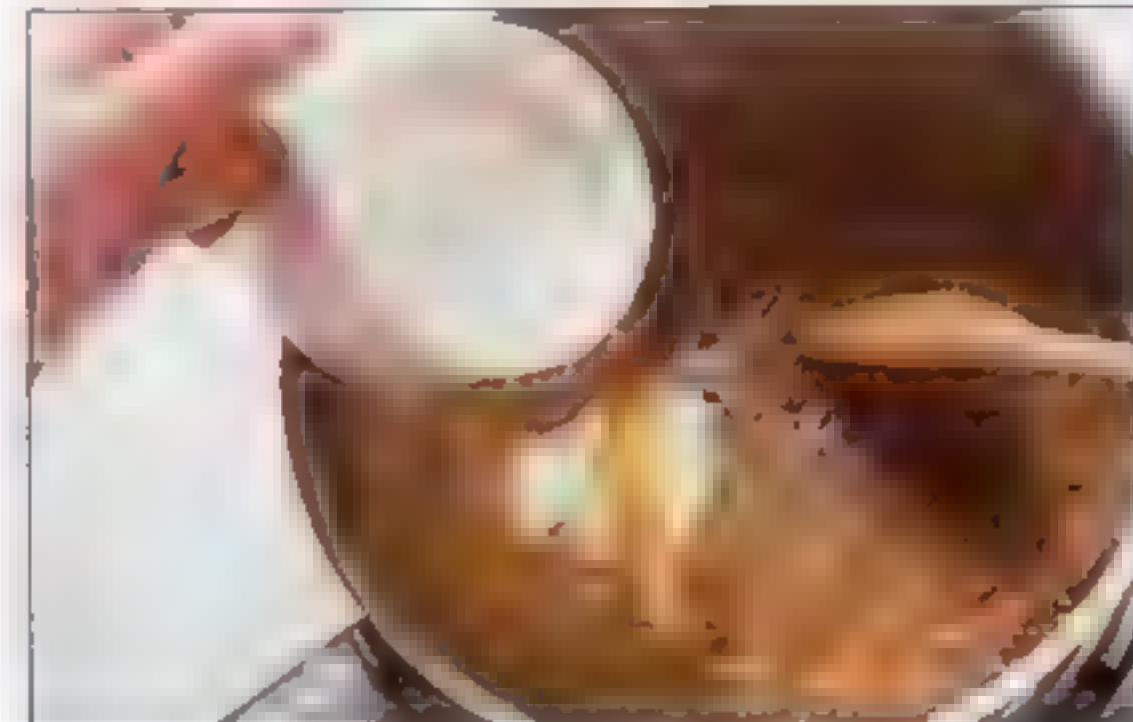
1. Faire bouillir le chou-fleur et les petits pois. Égoutter.

2. Dorer l'oignon, l'ail et le gingembre dans l'huile. Ajouter le curcuma, la coriandre, le vindaloo, le sucre, la cardamome et le

yaourt, cuire 3-4 minutes. Ajouter les tomates et cuire 3-4 minutes.
3. Ajouter le chou-fleur et les petits pois, laisser mijoter 3-4 minutes. Servir chaud avec du riz.



Cuire le chou-fleur et les petits pois dans l'eau. Quand ils sont tendres, égoutter.



Mélanger le yaourt au mélange d'oignon et d'épices.



Ajouter les tomates au mélange d'oignon. Cuire 3-4 minutes.



Ajouter le chou-fleur et les petits pois. Mélanger doucement.

Curry de pommes de terre

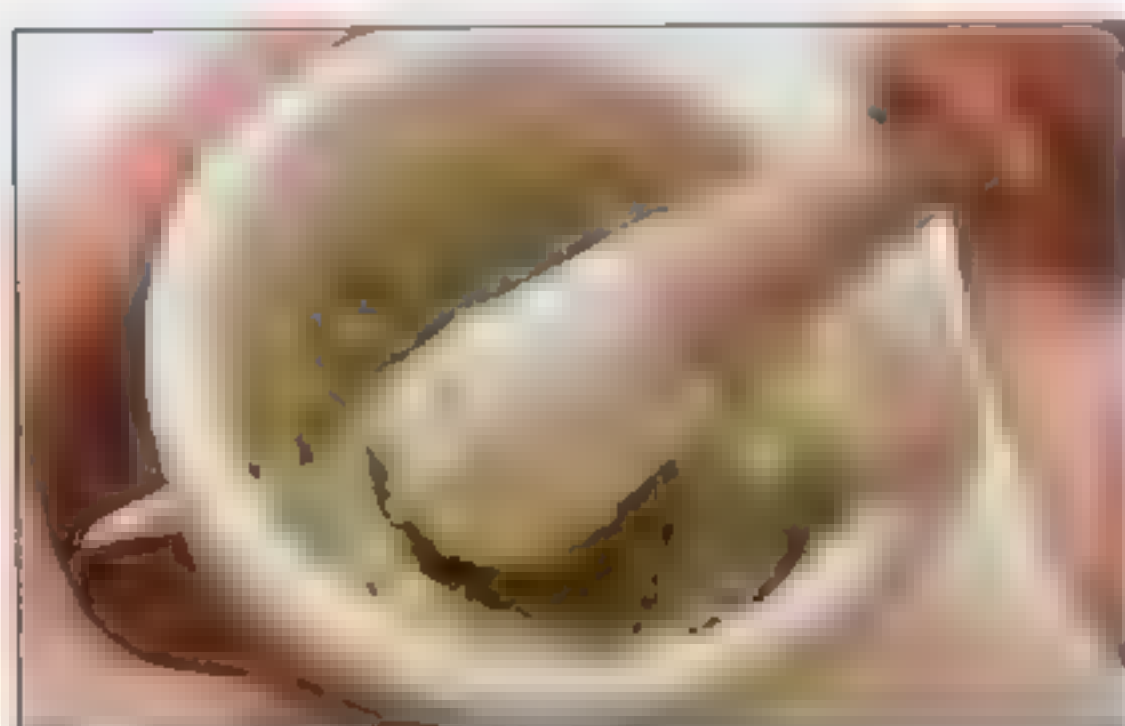


4 grosses pommes de terre, coupées en cubes
2 oignons
2 gousses d'ail
1 cm de gingembre
1 piment vert égrainé et haché
2 cuillers à soupe d'huile
2 grosses tomates coupées en dés
1 petit bâton de cannelle
1/2 cuiller à café de grains de moutarde
1 cuiller à soupe de garam masala
1 gousse de cardamome ouverte
1/3 de tasse de yaourt ou de crème épaisse
jus de citron (facultatif)

Préparation :
20 minutes

Cuisson :
18 minutes
4 personnes

1. Faire bouillir les pommes de terre. Égoutter.
2. Piler les oignons, l'ail, le gingembre et le piment, en faire une pâte. Cuire dans l'huile 2 minutes. Ajouter les tomates, la cannelle, les grains de moutarde, le garam masala et la cardamome, cuire 2-3 minutes en remuant. Ajouter le yaourt et cuire en une sauce épaisse.
3. Ajouter les pommes de terre, faire mijoter 4-5 minutes.
4. Servir garni de quelques tranches d'oignon vert.



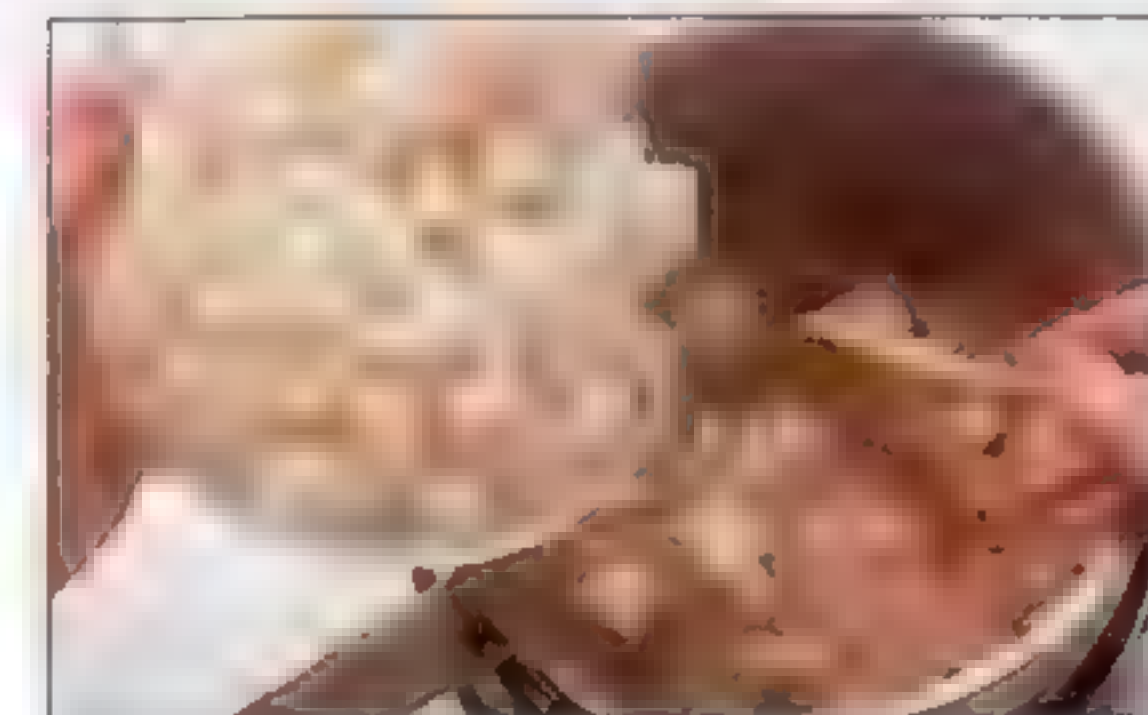
Piler les oignons, l'ail, le gingembre et le piment, en faire une pâte.



Ajouter tomates, cannelle, grains de moutarde, garam masala et cardamome.



Ajouter le yaourt, bien mélanger et cuire en une pâte épaisse.



Ajouter les pommes de terre, mélanger doucement, laisser mijoter 4 minutes.

Lentilles à la crème



Servir avec un curry de bœuf ou de porc.

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

30 minutes

4 personnes

1 tasse de lentilles
rouges ou jaunes
1 cuiller à café de sel
3/4 de cuiller à café
de curcuma
1 cuiller à café
de poudre de piment
3 tasses d'eau
1 oignon finement
haché
4 cuillers à soupe
d'huile

1 cuiller à café d'ail pilé
1 cuiller à café
de gingembre râpé
1 grosse tomate très
mûre, égrainée et hachée
2 cuillers à café
de garam masala
1-2 cuillers à soupe
de crème
2 cuillers à soupe
de coriandre ou de
menthe hachée.

1. Cuire les lentilles
20 minutes dans l'eau
avec le sel, le curcuma
et le piment, jusqu'à ce
qu'elles soient tendres.
Égoutter.

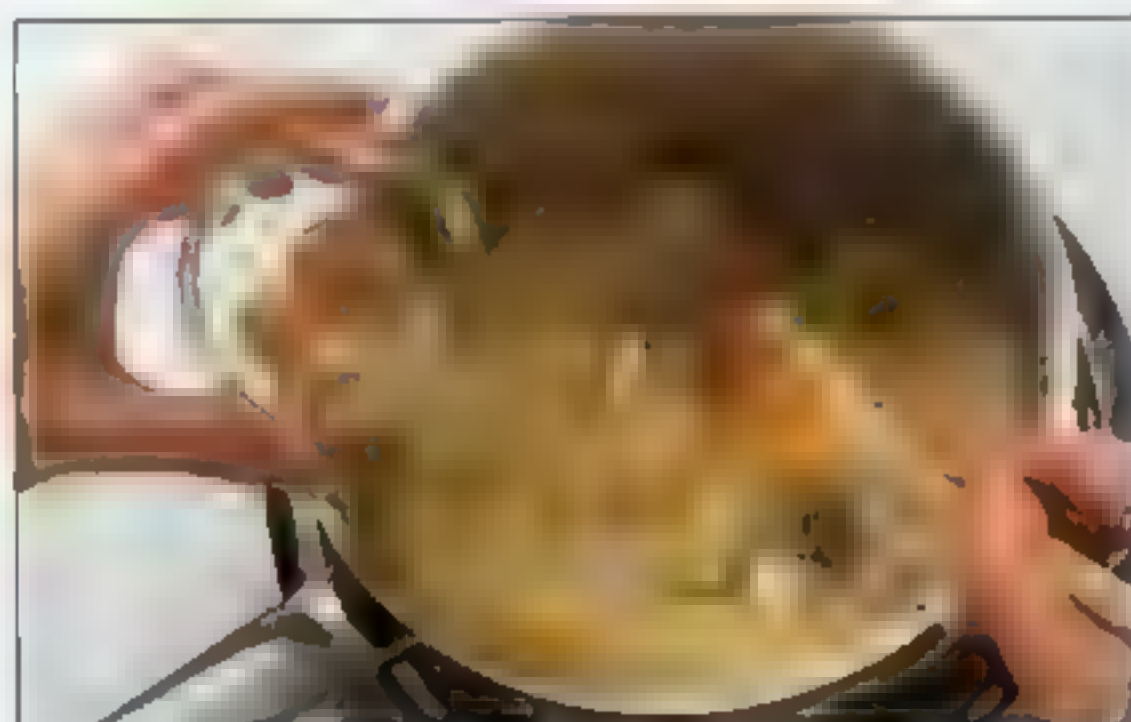
2. Faire brunir les
oignons. Réserver
1 cuiller à soupe pour la
garniture. Ajouter l'ail
et le gingembre, cuire
brièvement. Ajouter

les tomates, cuire
jusqu'à ce qu'elles
soient ramollies.
3. Mélanger aux
lentilles, avec le garam
masala, la crème et la
moitié des herbes
hachées. Remuer
et chauffer.
4. Verser dans un plat,
garnir avec le reste
des herbes et la réserve
d'oignon.

LE SECRET

Il existe une grande variété
de mélanges d'épices - les
masalas - du plus doux au
plus fort.

Le garam masala est aussi
utilisé en condiment à
saupoudrer sur les plats
cuisinés. Il est composé
de clous de girofle,
de poivre, de cardamome
et de cannelle moulus.
On peut parfois ajouter de
la noix de muscade, de la
coriandre et du cumin.



Ajouter ail pilé et le gingembre râpé
aux oignons dorés



Mélanger les morceaux de tomate
avec les oignons



Ajouter les lentilles au mélange oignon
tomate. Bien mélanger



Ajouter une cuiller à soupe de coriandre
ou de menthe hachée



Riz épicé aux lentilles



160 g de lentilles brunes
trempées 1 heure
1 oignon finement haché
1/2 cuiller à café
d'ail pilé
1 cuiller à café
de gingembre râpé
1 piment vert égrainé
et haché
4 cuillers à soupe d'huile
1 bâton de cannelle
2 clous de girofle
1 feuille de laurier
1/2 cuiller à café
de curcuma
1 cuiller à café de sel
1 tasse de riz long
1/2 tasse de lentilles
rouges
2 cuillers à soupe
d'oignon vert haché

Préparation :
25 minutes + 1 heure
de trempage
Cuisson :
25 minutes
6 personnes

1. Egoutter les lentilles, les couvrir d'eau bouillante, laisser bouillir 15 minutes et égoutter.
2. Cuire les oignons, l'ail, le gingembre et le piment dans l'huile. Quand ils sont dorés, ajouter la cannelle, les clous de girofle, le laurier et le curcuma. Cuire 2 minutes en remuant.
3. Ajouter le riz et toutes les lentilles égouttées, bien mélanger. Verser l'eau en couvrant de 3 cm, porter à ébullition, laisser mijoter

20 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée.
4. Mélanger l'oignon vert et retirer le bâton de cannelle avant de servir.

LE SECRET

Les lentilles sont énormément utilisées dans la cuisine indienne et sont un apport important de vitamines dans les régimes végétariens. La manière la plus populaire de cuisiner les lentilles est « dahl ». Les lentilles sont bouillies, écrasées, enrichies d'épices, de beurre et d'ail, et servies en accompagnement d'un plat. Elles peuvent être associées aux légumes et au riz. On les incorpore aux soupes, au pain, aux farces. La farine de lentilles est utilisée pour faire les pappadums



Ajouter aux oignons, la cannelle, les clous de girofle, le laurier et le curcuma



Ajouter les lentilles et le riz bien égoutté, mélanger avec soin



Verser assez d'eau pour couvrir le mélange de lentilles et de riz de 3 cm



Mélanger les oignons verts hachés et retirer la cannelle avant de servir



Riz au citron



1 tasse 1/2 de riz long
2 tasses 1/4 d'eau
3/4 de cuiller à café
de curcuma
2 cuillers à soupe
de coco déshydraté
2 cuillers à soupe
de lait de coco
2 cuillers à soupe
d'amandes ou de noix
de cajou, grillées et
écrasées
4 feuilles de curry
1/3 de cuiller à café
de grains de moutarde
1/2 à 1 piment vert
égrainé et haché
1/2 tasse de beurre
1-2 citrons

1. Faire cuire le riz avec
le curcuma en portant
l'eau à ébullition.

Préparation :
20 minutes
Cuisson :
20 minutes
4-6 personnes

Réduire le feu,
couvrir et laisser
mijoter 12 minutes.
2. Tremper le coco
déshydraté dans le lait
de coco et laisser
reposer.
3. Cuire les amandes
(ou les noix de cajou)
dans le beurre
avec les grains de
moutarde et le piment.
Quand les grains
de moutarde
commencent à éclater,
mélanger au riz avec
le coco et le jus
d'un citron.
4. Couvrir et laisser
cuire 7 à 8 minutes :
le riz doit avoir absorbé
tout le liquide.

5. Ajouter à nouveau
le jus d'un citron ou
servir avec des tranches
de citron, suivant votre
goût.

LE SECRET

Le riz est le régime de
base dans la société
indienne

Le riz basmati est considéré
comme le meilleur du
monde

Ce riz, aux longs grains
aromatiques, est cultivé
sur les contreforts de
l'Himalaya, du nord
de l'Inde au Bangladesh
Quand vous préparez du
basmati : il faut trier les
grains, les rincer à l'eau
froide, les laisser tremper
15 minutes et bien les
égoutter avant de
les cuisiner

Le riz trempé est très
fragile, faites attention de
ne pas casser les grains



Cuire les amandes, les grains de
moutarde et le piment



Incorporer le coco trempé et le mélange
d'amandes au riz. Bien mélanger



Ajouter le jus de citron au riz. Mélanger
doucement



Cuire le riz 7-8 minutes supplémentaires
jusqu'à ce qu'il ait absorbé le liquide

Œufs Vindaloo



8 œufs
1 oignon râpé grossièrement
1 cuiller à café d'ail pilé
1/2 cuiller à café de gingembre
1 piment vert, égrainé et haché
3 cuillers à soupe de beurre
2 cuillers à soupe de vindaloo
3 cuillers à soupe de lait de coco
huile végétale de friture
1 cuiller à soupe de feuilles de coriandre ou de menthe hachée
jus de citron

Préparation :

25 minutes

Cuisson :

20 minutes

4-6 personnes

1. Faire bouillir les œufs dans l'eau 8-9 minutes avec une cuiller à café de vinaigre. Les tremper dans l'eau froide et les éplucher. Piquer toute leur surface avec une fourchette, bien les sécher.

2. Faire dorer les oignons, l'ail, le gingembre et le piment dans le beurre. Ajouter le vindaloo et cuire brièvement. Ajouter le lait de coco et 1/3 de tasse d'eau. Cuire en remuant, jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse.

3. Faire frire les œufs entiers, quand ils sont dorés, transférer dans le plat contenant la sauce, ajouter la coriandre, le jus de citron et laisser mijoter dans la sauce 8-9 minutes. Servir avec du riz.

LE SECRET

Pour préparer votre pâte vindaloo, faire tremper 6 piments rouges dans l'eau chaude pour les ramollir. Faire griller dans une poêle sèche 1 cuiller à café de grains de cumin, grains de moutarde, grains de fenugrec et grains de poivre noir jusqu'à ce que le mélange soit odorant. Moudre les piments égouttés et les épices grillées, avec 1 cuiller à café de curcuma et 1 de sucre. Mélanger dans 1/4 de tasse de vinaigre. Cette pâte peut être conservée au réfrigérateur pendant une semaine.



Piquer les œufs avec une fourchette sécher sur du papier absorbant



Incorporer le lait de coco au mélange vindaloo et cuire brièvement



Faire frire les œufs jusqu'à ce que leur croûte soit dorée



Ajouter les œufs au vindaloo, puis la coriandre, le jus de citron et mélanger

ACCOMPAGNEMENTS

*Autant que le riz, la cuisine indienne utilise toutes sortes de pains sans levain.
Les chutneys, marinades et condiments sont toujours
servis en complément des plats principaux.*

Chapatis



Idéal avec n'importe quel repas indien.

3 tasses de farine complète
1 cuiller à soupe 1/2 de beurre fondu
1 cuiller à café de sel
3/4 de tasse d'eau chaude

1. Bluter la farine pour séparer le son.
2. Faire une fontaine, ajouter le beurre fondu et le sel. Ajouter assez d'eau chaude pour faire une pâte pas trop épaisse.

Préparation :
20 minutes
Cuisson :
20 minutes
18-24 chapatis

3. Pétrir la pâte 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien malléable. Former une longue saucisse, découper en 18-24 morceaux et en faire des boulettes.
4. Sur une surface légèrement farinée, façonner les chapatis avec un rouleau à pâtisserie. Ils doivent avoir 3 mm d'épaisseur environ.
5. Graisser légèrement une poêle ou une

plaque et commencer la cuisson des chapatis à feu doux. Quand des boursouflures se forment à la surface, les retourner et faire cuire l'autre côté. Une fois cuits, ils doivent être à la fois secs et souples. 6. Maintenir au chaud, sous un linge par exemple, pendant le reste de la cuisson. Envelopper dans une serviette de table et servir avec des pois chiches piquants.

Remarque : Notre farine complète est proche de celle utilisée en Inde.



Ménager une fontaine dans la farine et verser le beurre fondu



Pétrir la farine avec la main pour obtenir une pâte lisse



Rouler chaque boudelle de pâte en une galette de 10 cm de diamètre environ



Cuire les chapatis dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés

ACCOMPAGNEMENTS



Sauce yaourt-concombre



Un accompagnement très frais.

*1 concombre
1 cuiller à café 1/2 de sel
1/2 tasse de yaourt
menthe fraîche hachée*

1. Éplucher le concombre, le couper en deux et enlever les graines avec une petite cuiller. Le râper grossièrement dans un bol, saupoudrer de sel pour le faire dégorger, laisser reposer 5-6 minutes et retirer l'excédent de liquide.
2. Mélanger le yaourt et la menthe au concombre et servir dans de petits bols avec un curry.

Préparation :
10 minutes
Cuisson :
Aucune
4-6 personnes

Remarque : Une fois épluché, le concombre peut aussi être coupé en fines rondelles.

LE SECRET

À la place du concombre, on peut utiliser des cubes d'ananas ou de mangue, ainsi que des pommes ou des poires hachées. Dans un repas indien, les chutneys, marinades et condiments sont utilisés pour ajouter un goût ou un caractère contrastant avec la dominante du plat principal : doux pour un plat très épicé, croquant pour une consistance molle, etc.



Utiliser une petite cuiller pour enlever les graines du concombre



Râper grossièrement le concombre au-dessus d'un récipient



Ajouter le sel, bien mélanger et laisser reposer 5-6 minutes



Ajouter le yaourt et la menthe bien mélanger

Yaourt pimenté à la banane



1 tasse de yaourt
1/2 tasse de crème
1/2 cuiller à café de
piments rouges hachés
1 pincée de sel
2 bananes mûres
1 piment rouge ou
vert, égrainé et émincé
(facultatif)

1. Placer le yaourt dans un saladier, fouetter pour le rendre crémeux. Ajouter petit à petit la crème, en fouettant après chaque apport.

2. Incorporer le piment haché et le sel.

3. Éplucher les bananes et les couper en petits

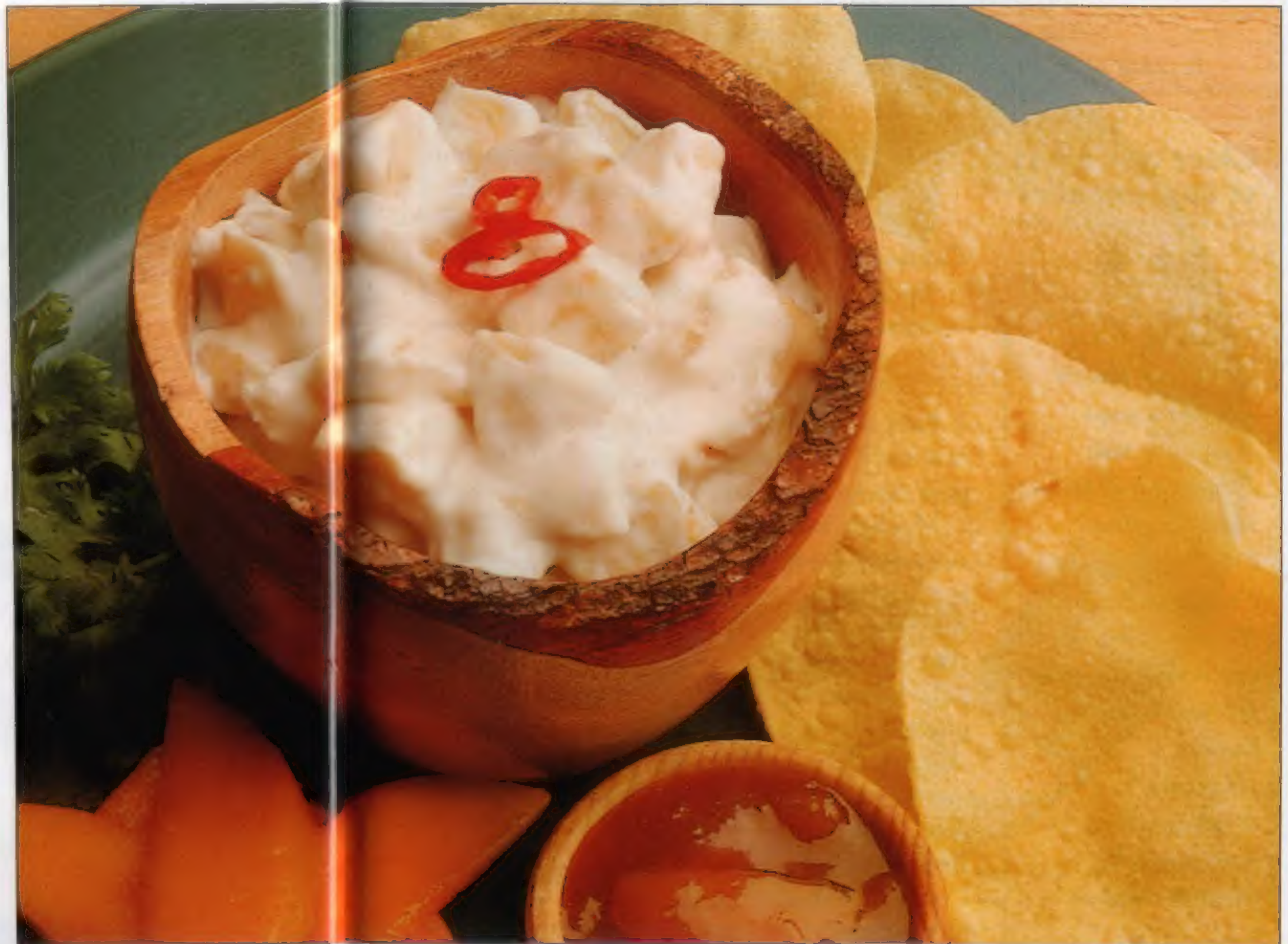
Préparation :
10 minutes
Cuisson :
Aucune
6 personnes

cubes, bien les mélanger au yaourt. Servir froid garni de tranches de piment si vous le souhaitez.

Remarque : Le yaourt à la banane est un accompagnement délicieux. Le yaourt et la banane apaisent le palais, alors que la petite touche de piment donne du piquant.

LE SECRET

Un accompagnement facile à faire : parfumer le yaourt d'ail pilé, de gingembre râpé, de cumin moulu et d'une fine poudre de piment.



Utiliser un fouet pour mélanger la crème et le yaourt.



Hacher finement le piment avant de le mélanger au yaourt.



Éplucher et couper les bananes en petits morceaux.



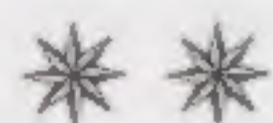
Incorporer les morceaux de banane dans le yaourt et mélanger doucement.

Les desserts indiens sont redoutables pour la ligne.

Très riches en calories, ils sont onctueux et crémeux.

Ils aident également à adoucir le goût extrêmement pimenté de certains currys.

Glace aux fruits et aux amandes



3 tasses 1/2 de lait
3/4 de tasse de sucre
3 cuillers à soupe
de farine de maïs
2 jaunes d'œufs battus
300 ml de crème
2 cuillers à café
d'eau de rose
1/2 tasse de noix de
coco déshydratée grillée
1/2 tasse d'amandes
hachées
1/4 de tasse
de raisins secs
4 cerises glacées,
finement coupées

Préparation :

30 minutes + 2 heures
de décongélation

Cuisson :

Aucune

6-8 personnes

1. Faire chauffer le lait et le sucre, en remuant pour dissoudre le sucre.
2. Mélanger la farine aux jaunes d'œufs et à la crème. Ajouter au lait, cuire en remuant jusqu'à ce que la préparation épaississe.
3. Ajouter les autres ingrédients, verser dans un plat allant au congélateur. Couvrir et congeler partiellement.

4. Sortir la préparation du congélateur et la remuer avec une fourchette. Remettre au congélateur.
5. Sortir du congélateur 10-20 minutes avant de servir, couper en losanges et remettre au congélateur.

Remarque : En Inde, cette glace est congelée dans des récipients en métal de forme conique.

LE SECRET

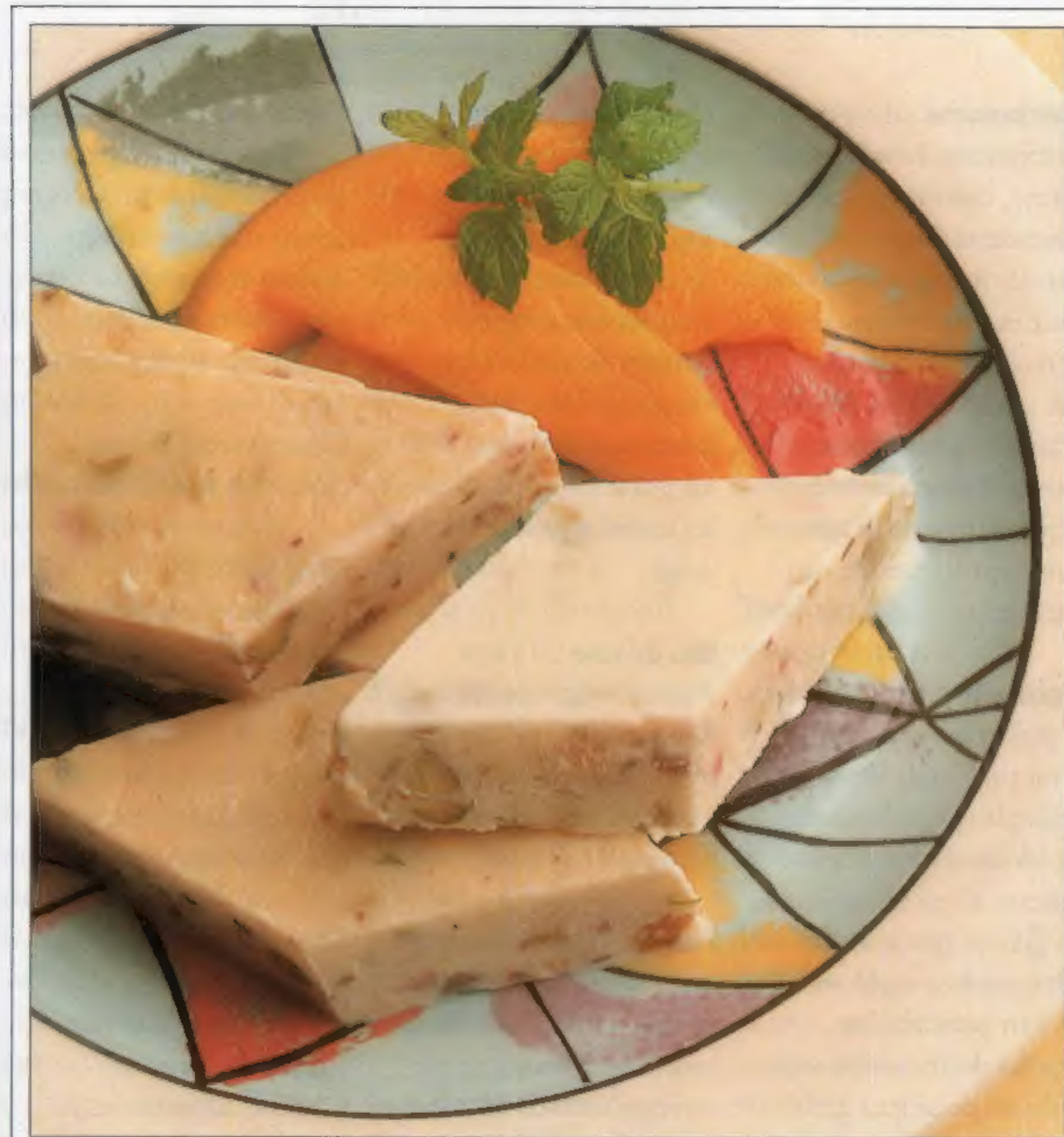
L'eau de rose est composée d'essence de rose diluée ; elle est utilisée partout en Inde pour parfumer les desserts, les confiseries et les boissons crémeuses au yaourt.



Verser le mélange de farine, de jaunes d'œufs et de crème dans le lait.



Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger.



Verser la glace dans un plat allant au congélateur.



Quand le mélange est partiellement glacé, le remuer avec une fourchette.

Cardamome : il en existe deux sortes, la verte, très ferme, dont les gousses contenant de petites graines noires sont utilisées entières ou écrasées, et la blanche, qui contient plus de graines. La cardamome existe dans le commerce déjà moulue, mais elle perd rapidement de son parfum.

Coriandre : utilisée dans la majorité des currys. Il est préférable de faire griller les grains avant de les moudre. Ne pas acheter d'épices moulues en grande quantité car elles perdent rapidement de leur parfum. Les feuilles de coriandre sont utilisées pour leur goût particulier et la couleur verte qu'elles donnent aux sauces.

Curcuma : une épice jaune, au parfum terreux qui donne sa couleur jaune caractéristique au curry. Utiliser modérément.

Cumin : grains très utilisés dans les currys. Ils ressemblent en apparence aux graines de carvi, mais ils ont un goût plus piquant. Acheter de préférence des grains à moudre, les conserver dans un pot à épices et les moudre juste avant usage.

Eau de rose : il s'agit d'essence de rose diluée. Elle est faite à partir de roses rouges cultivées exclusivement pour leur parfum.

Farine : à moins d'autres indications, de la farine simple a été utilisée dans toutes les recettes de cet ouvrage.

Fenugrec : graine dorée, très aromatique, avec un goût de caramel brûlé.

Feuilles de riz : galettes de pâte chinoise, utilisées pour faire les entrées frites.

Garam masala : (voir page 46) un mélange parfumé d'épices, qui donne une saveur plus intense et complexe que nos poudres déjà préparées. Il peut être acheté tout prêt. Conserver à l'abri de la chaleur et de l'humidité.

Gingembre : énormément utilisé dans la cuisine indienne, on utilisera plutôt du gingembre frais. Le gingembre moulu n'est pas considéré comme un bon substitut.

Grenade (grains de) : ces grains donnent un goût citronné aux plats et aident à les attendrir. C'est un substitut au jus de citron.

Lentilles : de formes et de couleurs variées. La façon la plus courante de préparer les lentilles est de les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de les écraser en les mélangeant à des

épices, de l'ail et du beurre. Elles sont aussi préparées avec du riz et des légumes, ou ajoutées à des soupes, du pain ou des farces, pour leur apport en protéines.

Moutarde (grains de) : petits grains brun-rouge, grillés jusqu'à ce qu'ils éclatent et utilisés dans les currys et les sauces.

Noix de coco : ingrédient fréquent dans la cuisine indienne, la noix de coco fraîche ou déshydratée donne de la consistance et du goût aux plats. Le lait de coco et la crème de coco, plus épaisse, sont utilisés dans les sauces au curry, pour neutraliser la force des piments.

Pappadums : galettes dures et fines utilisées en collation ou en accompagnement des currys. Elles peuvent être frites dans l'huile, dans un four chaud ou au

micro-ondes. Conserver les pappadums dans un récipient hermétique.

Piments : les piments frais, secs ou en poudre donnent aux currys toute leur force. Retirer les graines pour qu'ils soient moins forts. Conserver les piments secs à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

Pois chiches : également appelé « garbanzos », ils sont un élément important de la cuisine végétarienne. Vendus en boîte ou secs, ils réclament plusieurs heures de cuisson avant d'être tendres.

Pois chiches (farine) : c'est une farine dorée, utilisée pour faire des pâte à frire et comme épaississant dans la cuisine végétarienne.

Safran : épice jaune, aromatique, qui donne une couleur dorée aux plats. Vendu en brins

d'un orange éclatant qu'il faut faire tremper avant de les utiliser. Le safran en poudre est moins cher, mais son goût est inférieur.

Tamarin : un mélange âpre, brun foncé, utilisé pour donner une saveur piquante à certain plat.

Tandoori : un assaisonnement qui donne une couleur rouge et un goût de fumée aux préparations traditionnelles au four de poulets et de poissons.

Vindaloo : (voir page 52) une pâte épicée, piquante et âpre, utilisée pour parfumer les currys style vindaloo.

Yaourt : le yaourt nature rend crémeuses les sauces currys. Il est aussi utilisé dans les desserts, les boissons ou les accompagnements. Il est idéal pour adoucir les épices très fortes et favoriser la digestion.

INDEX

- agneau
 - brochettes, 30-31
 - curry aux épinards, 32-33
 - gigot épicé, 36-37
 - roghandosh, 34-35
- amandes
 - glace aux fruits, 60-61
- banane
 - yaourt pimenté à la, 58-59
- beignets d'oignons, 12-13
- bœuf madras, 38-39
- chapatis, 54-55
- chutney
 - poisson au, 24-25
- citron
 - riz au, 50-51
- coco
 - poisson au, 26-27
- concombre
 - sauce yaourt, 56-57
- curry d'agneau
 - aux épinards, 32-33
 - de chou-fleur, tomates et petits pois, 42-43
 - de crevettes, 22-23
 - de poisson au coco, 26-27
 - de poulet, 16-17
 - de porc aux épices, 28-29
- velouté de poulet, 18-19
- fruits
 - glace aux fruits et à l'amande, 60-61
- légumes
 - pakoras aux, 10-11
- lentilles
 - à la crème, 46-47
 - riz aux, 48-49
 - soupe aux, 4-5
- madras
 - bœuf, 38-39
- œufs vindaloo
- oignons
 - beignets, 12-13
- pakoras aux légumes, 10-11
- pappadums, 8-9
- petits pois
 - curry de chou-fleur, tomates et 42-43
- pilaf de poulet, 20-21
- pois chiches piquants, 40-41
- poisson
 - au chutney, 24-25
 - curry de poisson au coco, 26-27
- pommes de terre
 - curry de, 44-45
 - samoosas épicés à la, 6-7
- soupe
 - épicée aux pois et à la tomate, 2-3
- tomate
 - curry de chou-fleur, tomate et petits pois, 42-43
 - épicée aux pois et à la, 2-3
- tandoori
 - poulet, 14-15
- vindaloo
 - œufs, 52-53
- yaourt
 - pimenté à la banane, 58-59
 - sauce au yaourt et au concombre, 56-57